

Ablaufplan

Workshop: HAKOMI – Achtsamkeitszentrierte Körperpsychotherapie

Leitung: Hans-Joachim (Ha-Jo) Diehl

Ort: Rohrbacher Str. 87/ Heidelberg

Samstag, 01. November 2025

10:00 – 14:00 Uhr und 15:00 – 19:00 Uhr

(Pausen: je ca. 15 Minuten)

Vormittag

- Begrüßung, kurze Vorstellung (ca. 5 Min.)
- **Übung 1 (Plenum):** Angeleitete Ankommens-Achtsamkeit / Selbstwahrnehmung (ca. 10 Min.)
- Hinweise zum Ablauf (ca. 5 Min.)
- Einführung in die HAKOMI-Methode: Geschichte & Entwicklung (ca. 15 Min.)
- **Talk 1:** Achtsamkeit & begleitete Selbsterkundung mit „Sondenexperiment“ (ca. 20–30 Min.)
- **Übung 2 (Dyaden):** „Assisted Monkey Mind“ mit anschließender Auswertung (ca. 30 Min.)
- **Talk 2:** Therapeutische Haltung & Prinzipien der Methode (ca. 30 Min.)

Pause (15 Min.)

- **Übung 3 (Dyaden):** „Being with“ + Austausch, Erfahrungsaspekte & Auswertung (ca. 30 Min.)
- **Talk 3:**
Erfahrungssequenzen zu
 - „Tracking“ und Kontakt
 - „Accessing“ – Zugang vertiefen
 - Folgen & Führen
 - Geschichte & Geschichtenerzähler (ca. 30 Min.)
- **Übung 4 (Dyaden):** Begleitexperiment zu „Tracking“ verschiedener Modalitäten (ca. 20 Min.)
- Raum für Austausch, Fragen, Resonanzen (ca. 20–30 Min.)

Mittagspause: 14:00 – 15:00 Uhr

Nachmittag

- **Übung 5 (Plenum):** Körperwahrnehmung mit Bewegung (ca. 20 Min.)
- **Talk 4:** Psychotherapie an der Schnittstelle von Körper und Psyche
 - Austausch / Resonanzen (ca. 30–40 Min.)

- **Übung 6 (Dyaden):** Begleitung mit Körperberührung – „Hand on“ (1–2 Durchgänge, max. 60 Min.)

Pause (15 Min.)

- **Talk 5:** Experimentelles Vorgehen – Beispiele für Erfahrungs- & Forschungsexperimente (ca. 20 Min.)
- **Übung 7 (offenes Setting):** „Taking over“ – mehrere Sequenzen (max. 60 Min.)
- Raum für Auswertung, Fragen, Feedback (ca. 20–30 Min.)
- Geleitete Achtsamkeit zum Abschluss von Tag 1

Sonntag, 02. November 2025

09:00 – 13:00 Uhr (inkl. Pause)

- **Übung 8 (Plenum):** Geleitete Achtsamkeit – „zu sich kommen, bei sich sein“ (ca. 15 Min.)
- Raum für Nachklang & Echo vom Vortag (max. 30 Min.)
- **Talk 6:** Prozessmodell einer HAKOMI-Sitzung – „Missing experience“, Transformation & Wirkfaktoren (ca. 45 Min.)
- Reflexion & Fragen (ca. 15–20 Min.)

Pause (15 Min.)

- **Übung 9:** Körper-/Bewegungsexperiment – Der eigenen Wahrnehmung folgen & Ressourcen entdecken (ca. 30 Min.)
- Reflektion im Plenum zur Übung 9 – Persönliche Erfahrung & Bedeutung für therapeutische Prozesse (ca. 30+ Min.)
- Abschließende Auswertung, Feedback, Ausblicke – in der verbleibenden Restzeit

Literaturempfehlung

- Dietz, Ingeborg & Thomas: *Selbst in Führung*. Junfermann, 2008
- Kurtz, Ron: *Hakomi – Eine körperorientierte Psychotherapie*. Probst-Verlag, 2021
- Marlock / Weiss: *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Schattauer, 2006
- Weiss / Dietz / Harrer: *Das Achtsamkeitsbuch*. Klett-Cotta, 2010
- Weiss / Dietz / Harrer: *Das Achtsamkeitsübungsbuch – mit 2 CDs*. Klett-Cotta, 2012
- Weiss, H. / Harrer, M.: *Wirkfaktoren der Achtsamkeit*. Schattauer, 2016
- Weiss, H. / Johanson, G. / Monda, L. (Hrsg.): *Hakomi – Achtsamkeitszentrierte Körperpsychotherapie*. Klett-Cotta, 2019
- Johanson, Greg / Kurtz, Ron: *Sanfte Stärke*. Kösel, 1995